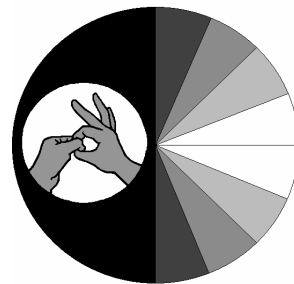


SYNHØR BLADET



LSHDB

Landsforbundet for Kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde



31 ÅRGANG

#2 2022

SynHør bladet er LSHDB's
medlemsmagasin og blir utgitt 6
ganger i året i trykt form, som
punktskrift, som lydfil og
tilgjengelig på nett på
www.lshdb.no

Profil: Møt Gry

—

Bli inspirert av musikk for døvblinde

—

Refleksjoner rundt klokka

—

Opplevelser fra Ridderrennet!

MEDLEMSSKAP

MELD DEG INN I LSHDB

Www.lshdb.no
eller
Kontakt kontor@lshdb.no

KONTAKT OSS

Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede / døvblinde

Epost: kontor@lshdb.no
Nettside: www.lshdb.no
TLF: 22 41 34 24
Mobil: 95 94 93 57

BESØK OSS

ADRESSE:
Skippergata 33
0154 Oslo

DAGLIG LEDER:
Karin Andvig

ÅPNINGSTIDER:

Kontoret er åpent annenhver
onsdag, og hver torsdag og fredag.
Kontoret ligger i 5. etasje.

BLADET

TILGANG:

Kontakt kontor@lshdb.no for å få
tilgang på bladet i punkt, ren tekstfil
eller lydfil.

TRYKK:

Rycon AS
Opplag 280

REDAKTØR:

Kaisa Markhus
Tlf: 97151746
E-post: kaisa@lshdb.no

FORSIDEBILDE:

Lilla vårblomster og blad som spirer i
skogen.
Tatt av: Kaisa Markhus

STYRET

LEDER

Åshild Johansen
Tlf: 402 34 452
E-post: aashild.lovise@ebnett.no

NESTLEDER

Kari Kristine Engan
Tlf: 413 34 244
E-post: ka-k-eng@online.no

STYREMEDLEM

Bibbi Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: bibbih@online.no

STYREMEDLEM

Marius Aasand Larsen
Tlf: 468 29 830
E-post: ml1004@icloud.com

STYREMEDLEM

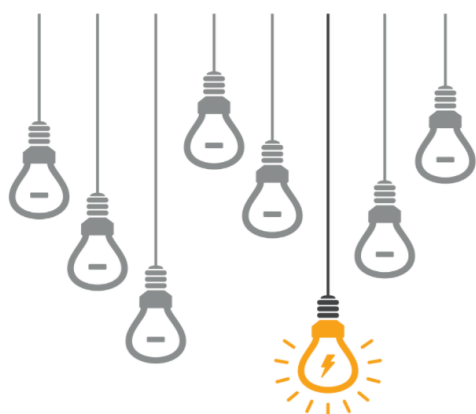
Ann Kristin Staberg
Tlf: 45054211
E-post: staberg1972.aks@gmail.com

1. VARAMEDLEM Sissel H. Markhus

2. VARAMEDLEM Dennis Thomassen

Innhold

Redaktøren	4
Styrets Hjørne	5
Oppdatering fra lokallag & korreksjon fra SynHør #1	7
Profil: Møt Gry	8
Ressurskontorets informasjonsspalte	10
Oppsummering av prosjekt sluttrapport	11
Innlegg: «Hva er klokka?»	12
Innlegg: «Ridderrennet»	14
Innlegg: «The sound makes the music»	17
Innlegg: «Jeg lever fortsatt»	18
Invitasjon til sommertreff og likepersonsskurs	20
Nyttig info	21
Til Neste Gang	22



TIPSET:

Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO) ønsker å invitere medlemsorganisasjoner til et seminar og innspillsmøte om NOUen «Selvstyrt er velstyrt».

Møtet holdes digitalt på teams
onsdag 11. mai kl. 13.00 -15.30.

Du kan lese mer og melde deg på nettsiden deres, www.ffe.no, under arrangementer.

Redaktøren

Hei alle medlemmer og lesere!

Kanskje leser du denne utgaven av SynHør bladet med vårens første hestehov i en liten vase ved siden av deg, eller med et påskeegg fylt med noe godt.

I denne utgaven har vi fått inn mange fine, spennende og inspirerende innlegg fra våre medlemmer. Håper dere koser dere med å lese disse like mye som jeg har gjort i arbeidet med å klargjøre dette nummeret.

SynHør bladet er ett av de viktigste jevnlige kildene til å nå ut til alle medlemmene med variert informasjon, i tillegg til det årlige landsmøte som går hånd i hånd med likepersonskurset og sommertreffet.

Apropos, du må huske på å melde deg på dette nå snart, invitasjon finner du bakerst i bladet, og du har fått det på mail.

Ja, for mail er også en av kildene vi har for å nå ut til våre medlemmer.



Til sist har vi vår hjemmeside, og det er nettopp her jeg gjerne vil høre fra dere medlemmer; hva ønsker dere mer av på hjemmesiden til LSHDB? Ideer, forslag og tilbakemeldinger om dette kan dere sende til meg.

Jeg håper dere alle har en fin vår, og at nyter sola som begynner å varme mer og mer i disse dager. Det trengs etter en lang vinter.

Vennlig hilsen
Redaktøren

KAISA MARKHUS | kaisa@lshdb.no

STYRETS HJØRNE

Av Kari Kristine Engan

Kjære lesere!

*No livnar det i lundar,
no lauvast det i li.
Den heile skapning stundar,
No fram til sumars tid.*

- Elias Blix.

Den 17. februar hadde sentralstyret årets første møte. Etter to år med restriksjoner kunne vi endelig være samlet på kontorets møterom!

En av sakene var sommertreffet som arrangeres 27. juni – 3. juli på Clarion Hotel Energy, Stavanger. Etter to avlysinger ser det nå ut til at vi får gjennomført dette i år!

Landsmøtet holdes 28. juni. Tema for likepersonkurset handler om hva LSHDB skal arbeide med framover. Det er satt av to dager til kurset med god tid til gruppearbeid.

Det blir en utflukt med båt, og det lages en fadderordning for nye medlemmer. I tillegg vil det i år som tidligere år, utarbeides et eget program for barn under 18 år. Distriktslagene får ansvar for underholdning om kveldene.

Invitasjon er sendt ut og vi håper mange melder seg på!

Styret planlegger et kurs i organisasjonsarbeid for lokallagene og håper å få gjennomført dette i løpet av året.

Av andre saker som ble tatt opp var Flexi-larm, en app utviklet av Robert Skarsbakk, blant sakene.

Appen kunne varsle døve, hørsels-hemmede og døvblinde om alarmer i offentlige rom som for eksempel Sivilforsvarets øvelser om flyalarm, eller brannalarm i offentlige bygg. Denne appen ble lagt ned den 31. desember 2021 uten at organisasjonene var gjort oppmerksom på dette.

Det er ikke laget en erstatning for appen. Norges Døveforbund og LSHDB arbeider for å få Flexi-larm i gang igjen.

28. mars deltok jeg på møte i NRKs brukerråd for tilgjengelighet. Temaene var NRKs tilgjengelighet på digitale plattformer og informasjon om mangfoldsarbeidet.

NRK ønsket tilbakemelding på hvordan det var å stemme under

Maskorama og Melodi Grand Prix (MGP).

Jeg sendte en forespørsel på medlemslista og fikk mange gode tilbakemeldinger, tusen takk til dere! Noen syntes det gikk greit, men de fleste ga uttrykk for at det var for kort tid eller overlot til andre å stemme for seg.

Hvis dere har forslag til forbedringer, er det flott om dere tar kontakt på e-post ka-k-eng@online.no eller på tlf.: 41 33 42 44.

I mange år har sentralstyret ønsket å få til en samling for unge medlemmer uten å lykkes. Vi la fram saken for Eikholt som syntes dette var en god ide.

Nå er Eikholt i samarbeid med noen av våre unge medlemmer godt i gang med å planlegge en samling for unge personer med kombinert syns- og hørselshemming.

Til slutt vil jeg ønske dere alle en riktig god påske og en strålende vår!

Hilsen
Kari Kristine Engan,
Nestleder LSHDB



OPPDATERING FRA LSHDB OSLO / AKERSHUS OG ØSTFOLD

Distriktslaget LSHDB Oslo/Akershus og Østfold hadde årsmøte onsdag 30. mars i Oslo, hvor vi leier lokale av By- og Bygdelagsforbundet. Vi var 12 personer hvorav 6 hovedmedlemmer. Bjørn Egil Hammerlund var møteleder.

Vi startet med varm og deilig kylling-gryte med honning og appelsinsaus som Jeanette K. Hoff har laget til oss. Det smakte fortreffelig. Fint å få servert varm mat før årsmøtet startet kl. 18:00. Vi gjennomførte møtet på en halv time.

Hele styret ble gjenvalgt, det vil si Sissel som leder, Helle Heidi som sekretær og Inger Kristin Hauge som kasserer.

Etter årsmøtet fikk vi servert deilig sitronkake med kremost glasur og kaffe/te.

På neste treff, den 15. juni, skal vi ha markering av vårt 25- års jubileum. Vi håper å få leid et lokale ved sjøen. Mer informasjon om dette kommer etter påsken.

Vi ønsker dere lesere en riktig god påske!

Vennlig hilsen

Sissel Markhus
på vegne av LSHDB Oslo /
Akershus og Østfold



KORREKSJON

fra utgave nummer 1 2022 av SynHør bladet

I utgave nummer 1 i 2022 av SynHør bladet kom det dessverre med en feil som korrigeres her.

Det er feil bildetekst på side 14 i utgave nummer 1, 2022.

Riktig bildetekst er:

«Dennis sitter med en mikrofon i den ene hånda imens den andre hviler på en høyttaler. Ved siden av ham sitter Tatiana med Diana på fanget sitt. To gutter sitter ved siden av dem på sengekanten.»

PROFIL:

Møt Gry Enggrav

Skrevet av Kaisa Markhus

Møt Gry Enggrav, 51 år fra Lunde i Telemark men bor i Larvik i Vestfold. Gry er tunghørt med Usher type 2. Du har sikkert fått med deg det varme og positive vesenet til Gry om du har møtt henne på LSHDBs samlinger. Her vil vi bli litt bedre kjent med henne og få en innsikt i hennes arbeid – et yrke kanskje få av oss kjenner til, men som er inspirerende å få vite litt mer om.

Gry forteller at helt siden hun var liten jente har hun følt seg annerledes enn de andre barna. Ikke på grunn av hørselshemming eller syn, nei. Men fordi hun «så» ting som ikke andre så eller trodde på. Etter flere år hvor hun lukket dette inne, både på grunn av hensyn til familien og at det var tøft å møte kritiske folk, så kom det et vendepunkt som gjorde at hun tok mot til seg og tok spranget ut på veien mot å bli det hun egentlig drømte om å forstå mer av. Etter noen kurs og deretter et to års studie hos Sissel Grane, kunne Gry endelig arbeide som dyretolk og med åndelig veiledning. Her lærte hun masse og fikk bekreftet hva hun hadde følt hele livet, hva hun kunne og at hun måtte stole på det hun så og følte.

På grunn av egen helse er Gry uføre for arbeid ute i arbeidslivet. Hun forteller at dette var tøft å aksept-



ere, spesielt å svelge stoltheten rundt det å offisielt være ufør. Men arbeidet som dyretolk og åndelig livsveiledning gir henne ro og tid til å arbeide i eget tempo. Det gir henne en følelse av at det er hennes eget verk, hennes eget tempo og hennes egen hverdag. Det passer hennes perfekt. Det gjør henne stolt!

Det er lett å høre at Gry brenner for arbeidet hun holder på med, særlig når hun forteller om de positive tilbakemeldingene hun får fra mennesker hun hjelper. Samtidig kan det av og til være en utfordring å møte andre som kanskje er skeptiske eller frykter det som er annerledes. Dette har Gry en enkel løsning på; gi et smil og vis at hun er bare Gry. Denne tryggheten smitter fort videre til de som lurar på hva og hvem denne damen egentlig gjør og er. I tillegg er Gry veldig bevisst på at jobben hennes må skje gjennom timebestilling. «Når jeg er på jobb har jeg taushetsplikt. Jeg ser og møter mange situasjoner som kan være sensitive for folk. Derfor er det viktig at folk vet at når jeg er ute blant venner og bekjente så er jeg bare meg. Jeg er ikke på jobb.»

Veien til dette punktet har gitt Gry flere erfaringer. Blant annet var det hennes



nå avdøde hund Arja som ga henne et tydelig tegn på at hun måtte bestemme seg for å ta spranget til å starte på skolen hos Sissel Gran. Andre opplevelser har ført til navnet som Gry har valgt på facebook siden hennes; «Hjertulv».

Å ha en ulv som sitt kraftdyr – et dyr som leder henne og kan gi signaler gjennom sanser, og det at Gry ofte oppdager symbolet hjerte når hun er ute og søker mening, ro eller energi i naturen, gjorde at valget falt på dette navnet. På facebooksidene hennes står det mer om hva slags arbeid hun kan hjelpe til med, både for dyr og mennesker.

Det å ha to svekkede sanser, syn og hørsel, gjør at de andre sansene fungerer sterkere. Dette er egentlig en ressurs i arbeidet når for eksempel eiere ringer og ber Gry om å hjelpe til å med å finne et savnet dyr, eller dersom de lurer på om noe plager dyret sitt, hva det tenker eller om det fremdeles lever. Gry forteller at hun ikke kan gi en garanti for at hun lykkes, men hun lover at hun alltid gjør sitt aller beste. «Jeg føler meg heldig som kan hjelpe, og når jeg har sagt ja til et oppdrag så føler jeg en plikt til å gjøre det jeg kan for å finne den informasjonen jeg får tilgang til. Men det kan selvsagt være ting som kommer i veien, enten det er at dyret er veldig redd, eller at jeg mottar forstyrrende informasjon som ikke gir et helhetlig svar».

Gry henter mye inspirasjon fra naturen, og forteller om hvordan hun velger å ta utfordringer for å utvikle seg selv. En av historiene hennes er spesielt inspirerende. Gry, som sikkert også mange andre av leserne, kan føle seg utrygg med tanke på balanse, så en dag bestemte hun seg for å ta en tur ut for å jobbe med å stole på føttene sine.

Det var mye vind og sterk sol. Hun gikk oppover åser og tråkket på steiner med ulik størrelse. Gjennom hele turen var det planker og vann ved siden av henne, og plutselig stoppet hun og fikk øye på en form i sanden. Denne formen viste både et hjerte – symbolet som så ofte viser seg for henne, men også Yin og Yang. Dette er to symboler som kan være motstridende men samtidig støtte hverandre og utfylle hverandre, som at både vann og vind velger minste motstands vei; vannet velger bunnen av dalen imens vinden velger toppen av åsen. «Underbevisstheten min skjønnte at det var mer enn kun selve symbolene jeg så. Jeg så et sterkt bilde som bekreftet at jeg hadde klart å jobbe med min utfordring!»

Gry avslutter historien med en munter ro over seg: «I dette øyeblikket kjente jeg at jeg smilte med hele kroppen.»



RESSURSKONTORETS INFORMASJONSSPALTE

Kompetansehevende tiltak for tolker

Å utarbeide kompetansehevende tiltak for tolker, både ansatte og frilansere, er innenfor Ressurskontoret for tolke- og ledsagertjenester sitt mandat.

Vi er i dialog med, og støtter oss til fagutviklingsgruppa på tolkeområdet i dette arbeidet. Vi ser for oss 'nanolæring', altså opplæring i små porsjoner, som skal ligge lett tilgjengelig for alle tolker til enhver tid.

I forbindelse med dette arbeidet ønsker vi å komme i kontakt med personer med døvblindhet som har forslag til hvilke temaer vi burde fokusere på.

Dersom du har tanker om temaer det kan være viktig eller interessant at tolkene kan mer om, ønsker vi gjerne at du tar kontakt med oss.

Vi trenger også personer som kan være med å utarbeide materiale, slik som for eksempel stille til intervju eller være tolkebruker i små filmsnutter.

Har du forslag til temaer, forslag til personer vi burde kontakte, eller

selv er en person som kan være med i utarbeidelse av innhold så ønsker vi at du tar kontakt med oss på e-post: tolkledsager@nav.no eller telefon: 41292050 / 97616766.

Vi har satt opp noen temaer som vi tror det er nyttig å lage noe på, som for eksempel «Digital ledsaging; Hva er det og hvordan kan det gjennomføres?», «Balansen mellom å være en tolk/ledsager og et medmenneske», «Opplæring i hva som ligger til grunn for vedtak på tolke- og ledsagertjenester» og «Hvordan forholde seg til nærpersoner/ pårørende under tolkeoppdrag?», men vi ønsker veldig gjerne å få tips til flere temaer som dere er opptatt av at tolkene kan utvikle seg mer innenfor.

Med vennlig hilsen
Ressurskontoret for tolke- og
ledsagertjenester
v/Lise Weggersen og Elin Huslende



Oppsummering av sluttrapport fra prosjektet: «Kom i gang med et sunt og aktivt liv»

Innsendt av Bedir Yiyit, redigert av Kaisa Markhus

Hele sluttrapporten fra prosjektet blir tilgjengelig på LSHDB sine nettsider. Her følger en oppsummering av hovedpunktene i sluttrapporten.

«Kom i gang med et sunt og aktivt liv» var et toårig prosjekt for kombinert Syns- og hørselshemmede / døvblinde fra år 2019 til 2021, i regi av Bedir Yiyit, Erik Nilsen, Rune Holtze Jensen og Knut Ljungberg. Prosjektet ble finansiert gjennom Stiftelsen Dam, og søkerorganisasjon var LSHDB.

Formålet med prosjektet var å øke deltagerens innsats, opplæring, veiledning, støtte, muligheter og sosiale nettverk for å forebygge og begrense forverring av egen helse, velvære og funksjonsnivå. Dette ble arbeidet mot gjennom opplæring, instruksjon og veiledning i forskjellige treningsmetoder og øvelser, ulike aktivitetsformer, samt undervisning og veiledning i kosthold og ernæring. Aktivitetene foregikk både inne og ute, korte og lange turer, gå og løpeturer.

Prosjektet hadde 11 deltagere i alderen 30-75 år fra ulike geografiske områder i Norge.

Korona pandemien hadde innvirkning både på gjennomførelsen av prosjektet og på flere av deltagerens opplevelse av ønskede effekter av prosjektet. Forbedret sosialt nettverk var ett av målene hvor det var vanskelig å oppnå store forbedringer innen på grunn av pandemien. Likevel var det mer enn halv-

parten av deltagerne som nådde sine personlige mål i prosjektperioden, både innen forbedret kondisjon, økt energi og endret kosthold eller livsstil.

Rapporten retter en stor takk til tolker/ ledsagere som selv har hatt stor lærdom gjennom prosjektet. Samtidig vises det til at deltagere har opplevd ekskludering på grunn av mangelfull tilgang på tolk til tider.

Prosjektet konkluderer med at målgruppen har et stort udekket behov for videre arbeid innen målene som prosjektet satt seg. Deltagerne i målgruppen er ofte i sosial isolasjon, har begrensede aktivitetstilbud og trenger tilrettelegging for å oppnå fysisk og psykisk sunn livsstil på lik linje med funksjonsfriske i samfunnet.

Et sitat fremheves i sluttdelen av rapporten og gir et godt bilde på situasjonen og nødvendigheten av videre arbeid med målgruppen:

«Jeg mener offentligheten må overta og gi et varig tilbud for døvblindgruppa. Det krever for mye av oss enkeltindivider til å skulle motivere seg selv på hjemstedet alene. Det kan jeg skrive under på.»

Rapporten anbefales å leses i sin helhet, og finnes på hjemmesiden til LSHDB.



HVA ER KLOKKA?

Skrevet av Berit R. Øie

Trenger vi klokka? Jo, helst hver dag, egentlig nesten hvert minutt... Når en må rekke bussen, eller følge med de seks minuttene eggene skal kokes. Smilende egg er godt til nystekte rundstykker.

Hva er klokka nå?

En person med godt nok syn kan kanskje kaste et blikk på armbånds-uret, veggklokka eller fiske frem mobilen sin...

For noen år siden, i 2014, forsvant synet mitt for å kunne se detaljer. Å ikke se hva klokka er, føltes rart. Jeg mistet kontrollen på en måte. Jeg husker fra flere tiår tilbake da man kunne ringe til Frøken ur, men den tjenesten eksisterer ikke mer, og jeg kan ikke ringe til folk for å spørre «Hva er klokka nå?».

Fra hjelpemiddelsentralen fikk jeg en sånn taktil klokke. Glasslokket kan løftes opp og fingertuppen kan kjenne hvor den lange og korte viseren er. Men den klokka viser bare tolv av de tjuefire timene vi har per døgn. Dessuten hendte det



noen ganger at langviseren jukset, så jeg bommet med avtaletidspunkt opp til en halv time. Kjedelig.

Det er andre hjelpemidler for synshemmede. For eksempel talesyntese på mobilen, eller et lommeur med en knapp som leser opp hva klokka er i tillegg til dato. Det er jo kjekt å vite ukedagen også.

For oss som har nedsatt hørsel i tillegg, må en bruke leselisten for å lese hva klokka er med fingertuppene. Leselist er forenklet sagt blindeskrift på et eksternt tastatur.

Dette hjelpemiddelet kan en koble til en pc eller mobiltelefon via blåtann.

Selve leselisten kan også fungere som et elektronisk noteringsverktøy. Den viser også et klokkeslett som alltid er feil. Stort sett slår jeg på min iPhone for å høre klokkeslettet. Da har jeg på Voiceover talesyntese. Det er da viktig at det er norsk og ikke engelsk tidsangivning.

Jeg har ofte tenkt på dere som er døve og har redusert syn eller helt døvblinde, hvilke utfordringer det faktisk er å få med seg hva klokka er til enhver tid.

Nå i det siste har jeg også tenkt på de eldre som opplever at synet og hørselen ikke strekker til lengre for å oppfatte detaljer. Eldre som har lite eller ingen kunnskap om data eller mobiltelefon. De får ikke med seg hva klokka viser. Det taktile armbåndsuret viser for eksempel at klokka er 7.15, men, er det sju på morgenen eller sju på kvelden?

Ja, det er lett å føle seg maktesløs for så lite som å ikke vite hva klokka er, og å være avhengig av strøm og kunnskap om teknisk duppeditter som må angi korrekt klokkeslett, med norsk tid.

Til slutt vil jeg nevne noe morsomt. En selvlaget kjøkkenduppedit med «Høna», som på engelsk kalles en timer. På denne har jeg satt på små plastikkputer med lim på ved hvert tiende minutt. Slik har jeg dermed fått en sånn ca tid med antall minutter mens timeren tikker og takker mot målet.

Denne bruker jeg ved matlaging som krever at jeg må følge med på tiden, i hvert fall sånn ca.

Denne hjemmelagede timeren bruker jeg også når jeg går på tredemøllen. For det er jo kjedelig å ikke vite hvor mange minutter jeg har gått eller hvor lenge det er igjen av treningen.

Altså gjelder det å ikke gi seg for tidlig.





Skrevet av Kirsti Fylling

Jeg vil dele med dere min første opplevelse som deltager på Ridderuka i Beitostølen, nå nylig, i slutten av mars.

Det kom folk fra Amerika, England, Danmark, og flere land i tillegg til Norske deltagere.

På hotellet bodde vi rundt 280 personer, altså ikke så mange i forhold til tiden før Corona. Alle deltakere på ridderrennet har forskjellige funksjonshemninger men alle er med på samme renn enten det er stående eller sittende, eller du er 10 eller 101 år.

Det var en amerikaner som er blind som

fylte 101 år noen få dager etter selve rennet, og det ble selvsagt feiret med kaker og kaffe/brus til alle, inne på Beitohallen.

Flere av deltakere hadde deltatt på ridderrennet tidligere, både noen få ganger, i 10 år og opp til 50 år!

Jeg delte rom med en dame som var hørende og hadde hatt hjerneblødning som ung. Kommunikasjonen mellom oss gikk til tross for litt skriving på lapper for å få være sikre på at vi forstod hverandre.

Hele uken var det masse aktiviteter som vi kunne velge og vrake mellom. Jeg var

med på slalom til tross for at jeg ikke har stått på slalom på nesten 20 år. Jeg fikk med meg to ledsagere på dette; to jenter fra Lillehammer idrettshøyskole som er med under skiaktiviteter. I tillegg hadde jeg også med to tegnspråktolker/ ledsagere.

Slalomturen gikk bra, og jeg orienterte meg ved å følge en person foran meg i tillegg til å ha en bak meg. Første turen ned brukte vi lange pinner som vi alle 3 holdt på, med meg i midten. Da følte jeg meg litt tryggere og fikk mestring til å senere prøve på egen hånd.

Det var så mange flinke utøvere som deltar for moro skyld, og så er det andre som prøver å gjøre det beste ut av det. Skiskyting, skiløp, turer, skyteøvelser, hundeløp og flere aktiviteter var mulig å delta på og bidro til en fantastisk opplevelse.

Det var første mann til mølla for å kunne delta på de andre aktivitetene, og måten man kunne finne ut hva som ble tilbudt av aktiviteter var via en app på mobilen som heter Spond. På appen kunne vi trykke på det vi var interessert i.

Innimellom alt dette kunne man også bade i bassenget på hotellet og bruke sauna eller treningsrommet.

Selve Ridderrennet på lørdagen hadde over 400 deltakere. En stor dag med både trimklasse eller konkurranseklasse. Jeg gledet meg og var spent på selve Ridderrennet, og hadde meldt meg på, men så trakk jeg meg. Dette angret jeg litt på, så neste gang blir jeg med! Det gjør jo ingenting om man faller, for det er bare å reise seg opp og fullføre rennet. Det fikk jeg se mange andre deltagere som gjorde da

jeg stod å heiet på de som suste forbi meg.

Om kveldene var det kjente folk fra 'Spårtsklubben' og artisten Daniel Kvammen som sang på norsk. Tolkene var dyktige til å oversette på tegnspråk.

Auksjon var det også en kveld, noe som både var artig å følge med på og ga muligheter å kjøpe for eksempel sekk, klær, ski, staver og mye mer. Komiker Nilsen var der og laga show og stemning.

Hver kveld, og ved hvert måltid var det lagt opp til noe sosialt. Dette var kjekt da jeg fikk møtt både nye og gamle og kjente folk. Å få prate med andre ved hjelp av tolkene var veldig bra.



Jeg savner riktignok at flere tegnspråklige blir med på den neste Ridderuka. Altså oppfordrer jeg til at DU kan bli med neste år!

Ved å bli medlem av Ridderrennet får du litt redusert pris på opphold på hotell, leilighet osv.

Konklusjonen fra denne uka er at jeg gleder meg skikkelig til neste år!

Vennlig hilsen,
Kirsti Fylling

1. Bilde; Elin, Johakim og Kirsti.
2. Bilde; Erik, Bedir og Elin.
3. Bilde; Hundekjøring.



THE SOUND MAKES THE MUSIC!

Av Cor van der Lijcke

I begynnelsen av februar var jeg på musikkdager på Eikholt for personer med ervervet døvblindhet.

Det ble en uforglemmelig opplevelse!

Takk til Dissimilis for dyktig musikalsk støtte og for masse inspirasjon!

Takk til kursansvarlig Cathrine, til tolk/ledsagere og til de andre deltakerne på kurset.

Dissimilis, som er latinsk for annerledes, er en kulturorganisasjon som i over 30 år har jobbet aktivt for at alle skal ha en plass i det kulturelle landskap.

Trenerlegenden Nils Arne Eggen sa: «Vi skal spille hverandre gode!»

Dette ble suksessen i Rosenborg, men det har også blitt suksess på mange andre arenaer, og slik ble det også for oss.

I løpet av uka fikk vi opplæring i å spille ulike instrumenter, vi sang og vi skapte et eget ensemble.

På kursets siste dag inviterte vi alle ansatte på Eikholt til konsert, der vi framførte låter fra blant andre

Bobbysocks, Lynyrd Skynyrd, Jerry Lee Lewis, Ole Paus og vi hadde première vår egenproduserte sang og arrangerte «Ulvenes marsj»!

Det har blitt holdt konsert tidligere der musikerne hadde sansetap. «Vår beste dag» av Erik Bye, med melodi av Jon Rosslund, ble skrevet til 100 års jubileet til Hjemmet for Døve (nå Stiftelsen Signo). «Vår beste dag» ble første gang oppført under den store jubileumsfesten i Oslo Rådhus av et orkesteret Maximus, bestående av døve musikere!

Kanskje Eikholt var pionærer med å arrangere musikkdager og avholde konsert for personer med både syns- og hørselshemning?!

Det skal arrangeres nye kurs via Eikholt!

3.-6. mai er det musikkdager for personer med medfødt døvblindhet og 16.-19. august er det musikkdager for personer med ervervet døvblindhet.

Jeg anbefaler absolutt dette!!

Vennlig hilsen
Cor

JEG LEVER FORTSATT!

Skrevet av Hege Beathe Dahlen

For det første, tusen takk for tilbakemeldinger og fine ord sist jeg skrev på Facebook.

Jeg vil gjerne dele historiene som jeg har delt på Facebook i løpet av vinteren med leserne av SynHør bladet også.

ENDELIG er jeg på bedringens vei. Jeg har kommet meg på rehabilitering på Conrad Svensens Senteret. Det har vært en laaang vei å komme hit hvor jeg er akkurat nå. Det har vært tøffe tak for min familie, mine venner og for meg selv.

Da jeg, rett før jul 2021, ble så alvorlig syk av Covid 19 at jeg ble lagt i koma i ti dager og deretter respirator, ble det problemer med magen og en påfølgende operasjon av den.

Nå går det den rette vei, og jeg føler meg mye bedre.

Nå skal jeg se framover. Jeg trenger å trene på å gå og komme meg i form. Men jeg får en fantastisk hjelp og støtte til å komme meg videre. Tusen takk for alle dere som har brydd dere om meg. Jeg takker den store gud for at jeg lever og fortsatt er i live.

Jeg er evig takknemlig for at jeg har en fantastisk mamma og pappa som virkelig har stått på for meg. Jeg veldig glad i dem!

Denne tiden har gitt meg mange erfaringer som døvblind; man blir lett misforstått og på sykehuset har jeg blitt overlatt til meg selv, følt meg totalt ensom og alene. Dette har gitt meg en del utfordringer. Jeg har grått og vært veldig fortvilet over min situasjon.

Men til tross for dette har jeg vært heldig som har fått tilgang på tolk ledsager på slutten av oppholdet på sykehuset. Det gjorde at jeg fikk kommunisere mer og at jeg fikk informasjon om hva som skjedde rundt meg .

Nå skal jeg jobbe meg opp igjen og komme meg videre, noe jeg har et sterkt håp om at jeg klarer.

—

Etter operasjonen kom jeg til Conrad Svendsen senteret, men etter kun en uke der ble det nok en sykehusinnleggelse for meg. Magen min slo seg vrang. Nå er jeg operert med pose på magen. Det heter stomi.

Jeg har vent meg til tanken på det, og til min overraskelse går det bedre enn jeg hadde trodd. Med litt hjelp og veiledning kommer jeg til å mestre og klare dette også.

Jeg er fortsatt på sykehuset da jeg har hatt endel bakterier i kroppen som ikke har gitt slipp. Men nå ser det ut som det går min vei. Jeg skal tilbake til CSS ganske snart, og der blir det trening og atter trening.

Som Ole Brum sier:
«Skynd deg sakte, det tar den tid det trengs for å bli frisk» og nettopp dette har jeg tenkt til fremover. Jeg jobber fremdeles på hver dag,

og har et stort håp å komme på bena igjen og bli sterkere.

«Å være sliten og nedfor er ikke et tegn på svakhet ... Mest sannsynlig har du vært sterk for lenge».

Jeg takker alle rundt meg som har vært til stor støtte og gjør at jeg har klart meg igjennom dette her.

TUSEN TAKK!

—
Innleggene ble publisert av Hege på Facebook i løpet av vinteren 2022, og hun er nå tilbake igjen på rehabilitering på CSS.



INVITASJON

LSHDBs Likepersonskurs, landsmøte og sommertreff

27.juni – 3.juli 2022
i Stavanger, Clarion Hotel Energy.

LSHDB ønsker sine medlemmer hjertelig velkommen til sommertreffet 2022, som finner sted på Clarion Hotel Energy. Vi bestiller hotell for alle påmeldte og reserverer rom til tolkene!

Ankomst: mandag 27. juni. Lunsj og middag er inkludert.
Informasjonsmøte om ettermiddagen.

Landsmøtet holdes tirsdag 28. juni kl. 09.00.

Likepersonskurs blir avholdt onsdag og torsdag. Tema: «Vil du være med å utvikle LSHDB videre!»

Det blir en utflukt på fredag 1.juli.

Avreise blir søndag 3.juli etter frokost.

LSHDB dekker reise på BILLIGSTE måte, altså ikke privatbil eller taxi!

Egenandelen dekker reise og opphold.

Også i år er det ingen egenandel for medlemmer under 18 år!

Voksne: 2500 kr for hele oppholdet eller 420 kr per døgn.
Samme egenandel for ektefelle eller samboer som er støttemedlem.

Enkeltromstillegg kr 100 per døgn

Kontingent for 2022 må være betalt!

Bestill tolk raskt! Vi får tolkenes navn fra tolketjenesten.

Påmelding skjer på e-post:
kontor@lshdb.no
Frist for påmelding: 1. mai 2022.

Det er viktig at dere gir beskjed om hvilke dager dere skal være til stede på sommertreffet, slik at LSHDB slipper unødvendige hotellutgifter!

Har du spørsmål, ta kontakt med kontoret torsdag eller fredag, eller send sms til 99649422 eller mail: kontor@lshdb.no

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til Clarion Hotel Energy i Stavanger.

Med vennlig hilsen,
Karin Andvig
Daglig leder for LSHDB

HUSK! AKUTTVAKT TOLK

En tjeneste for hørselshemmede og døvblinde.

Denne døgnåpne tjenesten fungerer i hele landet ved akutt behov for tolk i krisesituasjoner.

TLF: 994 81 810
nav.akuttvakt.tolk@nav.no

Det er lurt å lagre dette nummeret på mobilen din!

TIPS:

Appen til tolkebrukerne er nå tilgjengelig for nedlasting både på Google Play og App Store, den heter **NAV Tolkebestilling**.

Litt info:

- For å kunne logge seg inn på appen må tolketjenesten ha gitt den enkelte tilgang til det
- Så langt er 1665 tolkebrukere gitt slik tilgang
- Om det er tolkebrukere som ikke har tilgang, må den enkelte ta kontakt med sin tolketjeneste for å få tilgang
- Tolkebruker må første gang logge inn med BankID

- Kan aktivere fingeravtrykk/ansiktsgjenkjenning for påfølgende pålogginger
- De må besvare om de tillater at appen kan sende dem varsler
- Om tolkebruker ikke har logget seg inn på appen på 30 dager, må det logges inn med BankID igjen.

Lykke til med bruk av appen og gi oss gjerne tilbakemeldinger om det skulle være noe.

God påske!

Hilsen Linda Stadshaug,
NAV tolketjenester

Understreking fra Karin Andvig, LSHDB:

Jeg understreker at de som synes sms, epost og telefon er best i forbindelse med tipset om NAV Tolkebestilling ovenfor, skal fortsatt kunne bruke disse metodene.

Dette systemet er for de av dere som synes det er greit å bruke apper. Vil gjerne ha tilbakemelding fra de av dere som prøver å bruke denne appen.

FRIST FOR INNSENDING AV STOFF TIL NESTE NUMMER: 09. JUNI (OG GJERNE LITT FØR)

TIL NESTE GANG



23. APRIL

Sentrumsløpet - løp med Achilles

03.-06.MAI

Musikkdager på Eikholt

14. MAI

Holmenkollstafetten - løp med Achilles

21. MAI

Verdens største halvmarathon «Gøteborgsvarvet» - løp med Achilles

17. MAI

Norges Nasjonaldag!

21 .MAI

Verdensdag for kulturelt mangfold

Ca 17. JUNI

Neste nummer av SynHør bladet havner i postkassa

27.JUNI– 03.JULI

LSHDBs sommertreff!

 ÅL FOLKEHØYSKOLE OG KURSSENTER FOR DØVE Bakketeigen 51 3570 ÅL Tlf. 32 08 26 00	REMA 1000 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90 EGGER OPTIKK 4370 EGRSUND Tlf. 51 49 07 78	 Hystadv. 167 3248 SANDEFJORD Tlf. 33 45 70 00 Bema AS Vardegaten 17 4876 GRIMSTAD Tlf. 37 25 29 50	MEDI BUSKERUD HELSEARTIKLER Rosenkrantzgata 11 3018 DRAMMEN Tlf. 32 80 80 80
Fagernes Optiske AS Jernbanevegen 6 • 2900 Fagernes 61 36 02 86 • fagernes.optiske@allianceoptikk.no a*	 BETANIEN HOSPITAL SKIEN 3722 SKIEN Tlf. 35 90 07 00	Specsavers Optikk Hamar Optikk AS Aslak Bolts gate 48, 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80	Friis Jacob Ur-Optikk AS Storgata 60 9008 TROMSØ Tlf. 77 68 31 35 VULKAN SKANDINAVIA AS Byfogd Motzfeldts gate 6, 6413 MOLDE Tlf. 71 24 59 90/Mobil 905 37 665 PÅ SCAN + www.vulkan.no
 KISiF Krise- og innsatscenteret i Follo T : 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A : Langbakken 9, 1430 Ås			interoptik Optiker Ramstad Din leverandør av merkevarer  Torg gt.21 - Sortland Tlf. 76 12 21 62
ENTREPRENØRSKAPET  Johs. Granås a.s 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10	 Birkeland Elektro A.S Støget 74, 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08		

RETURADRESSE

LSHDB (Landsforbundet for kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde),
SKIPPERGATA 33
0154 OSLO

LSHDB SENTRALSTYRE 2021-2022

FORBUNDSLEDER

Åshild Johansen

NESTLEDER

Kari Kristine Engan

STYREMEDLEMMER

Bibbi Hagerupsen
Ann Kristin Staberg
Marius Aasand Larsen

VARAMEDLEMMER

Sissel H. Markhus
Dennis Thomassen